العلاقة بين مفهوم الذات البدنية والجسمية والمستوى الرقمي لطلاب كلية التربية الرياضية في بعض مسابقات ألعاب القوى

وليد أحمد الرحاحلة*

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مفهوم الذات البدنية والجسمية عند طلبة كلية التربية الرياضية/ الجامعة الأردنية الذكور والإناث كذلك التعرف إلى العلاقة بين هذين المفهومين البدني والجسمي بالمستوى الرقمي لمسابقات عدو (100)م، والوثب الطويل، ودفع الكرة الحديدية، وتم اختيار عينة مكونة من (118) طالباً منهم (66 ذكوراً 52 إناثاً) حيث تم تطبيق مقياس مفهوم الذات البدنية ومفهوم الذات الجسمية إضافة إلى اختبارات المستوى الرقمي بعد إيجاد صدقها وثباتها، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مفهوم الذات البدنية جاء بدرجة عالية عند كل من الذكور والإناث ومفهوم الذات الجسمية بدرجة عالية جداً عند كل من الذكور والإناث، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الذات الجسمية والمستوى الرقمي لمسابقات العدو للذكور والإناث وإلى وجود علاقة بين الذات الجسمية والمستوى الرقمي لمسابقات كل من الوثب الطويل ومسابقة دفع الكرة الحديدية عند الإناث، وإلى وجود علاقة دالة بين الذات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقات كل من العدو 100م والوثب الطويل ودفع الكرة الحديدية عند الإناث.

وأوصى الباحث إلى ضرورة تعزيز مفهوم الذات البدنية والجسمية الذي تحقق من هذه الدراسة عند الإناث وإلى ضرورة توجيه الطلبة إلى أهمية معرفة مفهوم الذات البدنية والجسمية لما له من مساهمة في المستوى الرقمي.

الكلمات الدالة: مفهوم الذات البدنية، الجسمية، ألعاب القوى.

---

* كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن.

تايخ تقديم البحث: 2008/4/6. **تاريخ قبول البحث: 2009/1/6.**

The relationship between self concept, body concept and the performance of some track and filed skills for students of the Faculty of Physical Education –The University of Jordan

Waleed Al- Rahahleh

Abstract

The purpose of this study was to investigate physical and body self concept for the students at the Faculty of physical Education (males &females) and to relate these two concepts to the performance of 100m run, long jump, and Iron ball push.

The sample was composed of 118 students (66males and 52 females). Self concept inventory was applied upon the sample and an estimation of the performance level was perfprmed .

Results revealed that both physical and body self concept were very high in both genders , and that there was a significant relationship between physical self concept and run competition for males and females and significant relationship between body self concept and long jump and Iron ball push in female students. Results also indicated there was a significant relationship between physical self concept and 100m run, long jump and Iron ball push for female students .

The researcher recommended and body and physical self concept for female students and to direct males to the importance of body and physical self concept as it contributes to performance an cnhancement.

Keyword: self Concept, body Concept ,Track and Filed

مقدمة الدراسة

تشهد السنوات الحديثه تزايد أهتمام الدراسة العلمية السلوك الإنساني في الرياضة، وذلك بهدف تحقيق الأداء الأقصى، وتنمية الشخصية وتحقيق الرعاية النفسية للممارسي الرياضة.

يلعب مفهوم الذات أو فكرة الفرد عن نفسه دوراً هاماً في توجيه سلوك الفرد فالذات هي جوهر الشخصية وحجر الزاوية فيها ،حيث أن مفهوم الذات يعتبر تقيم عام لشخصية الفرد عن نفسه وهو أيضاً مستمد من التقييم الموضوعي وبالتالي قد يكون هذا المفهوم أما إيجابياً أو سلبياً.

يُعدّ الجانب النفسي من الجوانب الهامة في مفهوم الفرد عن ذاته من أجل النجاح في متطلبات الأداء الرياضي، فتصور الذات يجعل الفرد أكثر ثقة في تعاملاته مع الآخرين، ويظهر ذلك بوضوح في الثقة بالنفس والاقتناع بالذات التي تظهر لدى الأفراد الناجحين في أدائهم، كما تبدو أهمية مفهوم الذات الإيجابي في المجال الرياضي حيث تخلق موقفا ينتج عنه علاقات مختلفة بين الأفراد وإدراكتهم، إذ يشير (كاظم، 1990) إلى أن مفهوم الذات يرجع إلى أهمية النظرة التي يرى بها الرياضي نفسه، فالنظرة الإيجابية تعد قوة دافعة للإنجاز والتفوق وهذا الشعور يمكن معرفته بما يقرره الرياضي وردود فعل الآخرين تجاهه لها تأثير بالغ في تطوير مفهوم الذات لدى الرياضي.

وتعد الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة إذا إنه كلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدراته لذا فإن امتلاك الرياضي الثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته ويكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه (راتب، 1997).

وقد أشار علاوي (1983) إلى أن مفهوم الذات الإيجابي يلعب دورا بالغا في تحقيق التفوق الرياضي وبخاصة في المواقف التي يتأرجح فيها بين الفوز والهزيمة، فاللاعب ذو المفهوم الإيجابي يشعر أن لديه ذاتا قوية تعمل بكفاءة، مثل هذا التفاعل ينتج عند الأداء الجيد.

كما أشار فوكس (Fox, 1989) إلى أن إدراك الذات هي أحد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات البدنية ودراستها كانت محورا لمجال متسع من النظريات في الفلسفة والعلوم الاجتماعية، حيث أشارت نتائج الأبحاث إلى أن اللاعب ذو التقدير المرتفع يؤدي عمليا بطريقة أفضل وأن إدراك الرياضي لذاته يؤثر بصورة واضحة على أدائه سواء كان ذلك في بداية تعلمه الرياضة أم عند وصوله للمستويات الرياضية العالية،حيث توصل دي نيجري (De Negri, 1996) إلى وجود علاقة إيجابية بين الذات المدركة وتعلم المهارات الحركية لدى لاعبات الرقص ولاعبات السباحة التوافقية.

وتمثل الذات الجسمية بعدا هاما في مفهوم الذات ومكانة كبيرة في المجال الرياضي حيث أن مفهوم الفرد لذاته الجسمية تؤثر على أدائه الحركي، وتتضح أهمية هذا البعد في أن التعرف إلى الأبعاد المختلفة للذات الجسمية يسهم في الوصول إلى مستوى أداء حركي أفضل.

وفي دراسة أجراها الحايك وجابر (2004) هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تعليمي مقترح في السباحة على مستوى الأداء المهاري ودرجة الخوف ومفهوم الذات الاجتماعي للرجال متوسطي العمر المشاركين في الدورات التعليمية التي تعقدها كلية التربية الرياضية لأبناء المجتمع المحلي، حيث

أشارت النتائج إلى حدوث تقدم لدى أفراد عينة الدراسة في المستوى المهاري وفي مفهوم الذات الاجتماعي وفي الإقلال من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة. كما أشار أبو شمة، إياد (1995)، إلى أن مفهوم الذات جاء بدرجة متوسطة عند لاعبي كرة السلة في الأردن.

وفي دراسة إخلاص عيد الظاهر (1990) والتي هدفت التعرف إلى مفهوم الذات والذات الجسمية لدى المتفوقات وغير المتفوقات في التعبير الحركي والعلاقة بين الذات الجسمية وأبعاد مفهوم الذات لكل منهما في التعبير الحركي، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دال إحصائيا في مفهوم الذات بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات ولصالح المتفوقات.

كما قام الحايك (2004) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى أثر استخدام استراتيجية التعلم التعاوني في تدريس كرة السلة على مفهوم الذات بأبعاده الثلاثة لدى طلبة كلية التربية الرياضية واتجاهاتهم نحو مادة كرة السلة والمسجلين في مساق كرة السلة (1)، ومن أجل اختبار فرضيات الدراسة تم استخدام مقياس تنسي لمفهوم الذات، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس مفهوم الذات بأبعاد الثلاثة (الذات البدنية، الذات الشخصية، الذات الاجتماعية) وعلى مفهوم الذات الكلي ولصالح المجموعة التجريبية.

كما أشار (حسن، 2004) بأنه "كان ولا يزال للعامل النفسي تأثيرا كبيرا وملموس في تحقيق الانجازات الرياضية، فضلا عن مساعده الرياضي في قيادة نفسه وتغلبه على المصاعب التي تواجهه الأمر الذي جعل وجوده أمرا ضروريا كأحد أركان العملية التدريبية".

في ضوء ذلك تظهر أهمية مفهوم الذات في المجال الرياضي وذلك لكونها تساعد الفرد في تكوين فكرة عن ذاته في ضوء استجاباته التي تقوم بتقييم ذاته من خلالها، ويستطيع الفرد أن يكون حكمة على ذاته بنفسه من خلال خبراته وجوانب شخصية المعرفية والانفعالية مما ينعكس على تقييمه لذاته وعلاقاته الاجتماعية.

ونظراً لأن مسابقات ألعاب القوى من المتطلبات الإجبارية لدى طلبة كلية التربية الرياضية، ومن أجل تطويرها لابد من البحث والدراسة العلمية باستمرار للجوانب العلمية المتصلة بهذه الفعاليات.

حيث أن الجانب النفسي من الجوانب الهامة في إعداد اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة مفهوم الفرد عن ذاته البدنية وكذلك الجسمية لما لهذا الجانب من أهمية في تحقيق مستوى رقمي أفضل.

مشكلة الدراسة

إن تقدير الفرد لجسمه يعطينا مؤشرات لها أهيمتها في تحقيق مستوى أفضل من الإنجاز الرياضي لذلك يرى المهتمون في هذا المَجال إلى أن تحقيق النتائج الجيدة والوصول إلى المستويات العالية يتطلب توفر مواصفات جسمية مميزة ومستوى عالي من الأداء البدني حيث يشير (علاوي، 1998) على ضرورة أن يتسم الفرد الرياضي بالسمات النفسية الإيجابية ويذكر أن الفرد الذي يفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظراً لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة على مستوى الشخص ككل.

من خلال عمل وخبرة الباحث في تدريس مساقات ألعاب القوى ومشاهداته للأداء المهاري للطلبة لاحظ بأن الطلبة المتفوقين في الجانب البدني والجسمي يحققون إنجازاً أفضل في الأداء المهاري سواء كان ذلك في مسابقات العدو أو الجري أو الوثب والرمي، من هنا أراد الباحث التعرف إلى: هل هناك علاقة بين مفهوم الذات البدنية والجسمية للفرد عن نفسه لها نفس التأثير الملاحظ والذي كونه الباحث من خلال ملاحظته وإخضاع هذه الملاحظة للبحث من أجل الوقوف على العلاقة بين هذين المفهومين البدني والجسمي والمستوى الرقمي لمعرفة مدى قدرة الطالب على تقديره لذاته".

كما ويؤكد (راتب، 1997) أن لكل نشاط من الأنشطة الرياضية متطلبات خاصة في بناء الشخصية للرياضي وأن النشاط الرياضي في مجموعه له خصائص وسمات مميزة تختلف باختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس.

أهداف الدراسة

1- التعرف إلى مستوى مفهوم الذات البدنية عند طلبة كلية التربية الرياضية الذكور والإناث.

2- التعرف إلى مستوى مفهوم الذات الجسمية عندطلبة كلية التربية الرياضية الذكور والإناث.

3- التعرف إلى العلاقة بين مفهوم الذات البدنية والمستوى الرقمي عند طلبة كلية التربية الرياضية الذكور والإناث.

4- التعرف إلى العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية والمستوى الرقمي عند طلبة كلية التربية الرياضية الذكور والإناث.

تساؤلات الدراسة

1- ما هو مستوى مفهوم الذات البدنية عند طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية الذكور والإناث ؟

2- ما هو مستوى مفهوم الذات الجسمية عند طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية الذكور والإناث ؟

3- هل توجد علاقة بين مفهوم الذات البدنية والمستوى الرقمي عند الطلبة الذكور والإناث ؟

4- هل توجد علاقة بين مفهوم الذات الجسمية والمستوى الرقمي عند الطلبة الذكور والإناث؟

الدراسات السابقة

قام الباحث بالاطلاع على عدد من الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة بوضوع الدراسة وعلى النحو التالي:

- قام كل من عميرة، محفوظ(2007) بدراسة تقيمية للتنبؤ بمستوى الحالة البدنية للاعبي بعض الأنشطة الرياضية، حيث تهدف الدراسة إلى وصف الحالة البدنية للاعبي بعض الرياضات الجماعية والفردية (كرة القدم والسباحة والمصارعة والجودو) وعلاقتها بمستوى القدرات البدنية والفسيولوجية لديهم، حيث اشتملت عينة البحث على عدد (39) لاعب (منهم عدد 11 لاعب كرة قدم، وعدد 9 سباحين، وعدد 13 مصارعاً، وعدد 6 لاعبي جودو) وطبقا عليهم اختبار وصف الحالة البدنية لعلاوي، ثم قاموا بقياس بعض الاختبارات البدنية والفسيولوجية عليهم على السير المتحرك، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال بين وصف الحالة البدنية والمستوى البدني والفسيولوجي لعبين عينة البحث خاصة لاعبي كرة القدم أظهروه تفوقاً واضحاً في هذه العلاقة.

- قام Tietjens (2005) بدراسة (علاقة مستوى الأداء بمفهوم الذات في عدة أنشطة رياضية مختلفة)، وكانت هدفها التعرف على العلاقة بين مستوى والقدرة على مفهوم الذات في رياضات (كرة السلة، كرة القدم، ألعاب فردية، ألعاب القوى، السباحة)، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وبلغت عينة البحث (346) من طلاب معهد التربية الرياضية بجوتنجين Gottingen الرياضيين، وكانت من أهم النتائج وجود علاقة إيجابية بين مستوى الأداء ومفهوم الذات في الأنشطة الرياضية المختلفة.

- أجرى Burmann (2005) دراسة (تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على تطوير مفهوم الذات لدى الممارسين والممارسات)، وكان هدفها التعرف إلى مدى تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية

على تطور مفهوم الذات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث من مجموعة فتيان وفتيات يمارسوا أنشطة رياضية مختلفة، وكانت من أهم النتائج تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة تأثيراً إيجابياً على مفهوم الذات.

- قام (باكير، 2001) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مفهوم الذات وعلاقته بالإنجاز الرياضي لدى فرق أندية الدرجة الممتاز لكرة القدم في الأردن، وكذلك التعرف إلى مفهوم الذات تبعا لمتغيرات الخبرة والمؤهل العلمي لدى لاعبي هذه الفرق. تكونت عينة الدراسة من (157) لاعبا من لاعبي أندية الفرق الممتازة لكرة القدم، ثم استخدم مقياس تنسي لمفهوم الذات، وكانت من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية وطردية بين مفهوم الذات والإنجاز الرياضي لدى فرق أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في الأردن، ولم تظهر الدراسة أي فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات تعزى لمتغيرات الخبرة والمؤهل العلمي لدى أفراد العينة حيث أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم وخاصة مفهوم الذات، حيث أن هذه الدراسة أثبتت أن هناك علاقة دالة بين مفهوم الذات والإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم.
- قام (محسن، 2001) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مفهوم الذات لبعض عناصر اللياقة البدنية والاداء المهاري بالجمناستيك، تألفت عينة البحث من 47 طالبة من طالبات المراحل المختلفة واستخدمت الباحثة مقياس تنسي لمفهوم الذات، وأظهرت الدراسة عدم وجود فروق معنوية بين طالبات المراحل الثلاث في أبعاد مفهوم الذات وفي بعض عناصر اللياقة البدنية والاداء المهاري بالجمناستيك وأظهرت كذلك علاقة معنوية موجبة بين الذات البدنية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الرابعة وأيضا أظهرت كذلك علاقة معنوية موجبة بين الذات البدنية والاداء المهاري لدى طالبات المرحلة الثالثة.
- أجرى (الأشقر، 2000) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر الاشتراك في المعسكرات الصيفية على مفهوم الذات الجسمية لدى طلبة صفوف الثامن والتاسع والعاشر في المدارس الحكومية في محافظة قلقيلية ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس مارشن لمفهوم الذات الجسمية الذي تم تعريفه إلى اللغة العربية وتطبيقه من قبل الباحث وقد تكون مجتمع الدراسة من طلبة الصفوف الثامن والتاسع والعاشر في المدراس الحكومية في محافظة قلقيلية حيث بلـــغ عدد الطلـــبة (4170) طالبـــا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة القصدية وتوزيعهم إلى عينتين تجريبية وضابطة وبعد تطبيق المقياس استرجع الباحث (246) استبانة كاملة بواقـــع (132) طالبا و(114) طالبة وتوصلت الدراسة إلى وجود تحسن في مفهوم الذات

الجسمية عند أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولكن بدرجة أفضل عند أفراد المجموعة التجريبية.

- قام (أبو شمة، 1990) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى مفهوم الذات وأثر متغيرات: الجنس، العمر، مركز اللعب ودرجة الممارسة لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في الأردن لكرة السلة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (120) لاعبا ولاعبة حيث استخدم مقياس تنسي لمفهوم الذات. وأظهرت نتائج الدراسة بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة في الأردن تعزى للمتغيرات الآنفة الذكر.
- كما أجرى (زيد ودرويش، 1985) بدراسة هدفت للتعرف على الفروق في مفهوم الذات الجسمية تبعا للمستوى الرقمي لدى لاعبي الرمي في العاب القوى، تكونت عينة البحث من أربعة لاعبين تم إختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي المستوى الدولي والدرجة الأولى- القاهرة. تم استخدام مقياس مفهوم الذات الجسمية لعلاوي (1981)، وكانت أهم النتائج أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد على إكساب اللاعبين مفهوما إيجابيا نحو الذات الجسمية وكذلك تختلف درجة مفهوم الذات الجسمية تبعا لاختلاف مستوى الاداء الرياضي للاعبين، ومن أهم التوصيات ضرورة تحسين ورفع المستوى الرياضي للاعبي الرمي والرياضات الأخرى، ومساعدتهم في التنمية الشاملة المتزنة لأجسامهم، مما قد يسهل اكتسابهم مفهوما إيجابيا نحو أجسامهم.
- دراسة عبد الظاهر (1984) مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق وقد اشتملت عينة البحث على عدد (80) طالبة من الفرقة الثانية والثالثة، وقد استخدمت الباحثة مقياس "تنس" لمفهوم الذات ومقياس "جسمي كما أراه". وكان من أهم نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بين مفهوم الذات الجسمية وأبعاد مفهوم الذات (الذات الأخلاقية – الذات الأسرية – الذات الاجتماعية – الذات الواقعية – تقبل الذات – الذات الادراكية) لصالح المتفوقات، وكذلك وجود ارتباط إيجابي دال إحصائيا بين بعد الذات الجسمية وأبعاد مفهوم الذات للطالبات ذوات المستوى المهاري المنخفض على أبعاد (الذات الأخلاقية – الذات الشخصية – الذات الواقعية – الذات الادراكية) كذلك وجود ارتباط ايجابي دال إحصائيا للطالبات ذوات المستوى العالي بين الذات الجسمية وأبعاد مفهوم الذات (الذات الاخلاقية – الذات الشخصية – الذات الأسرية – الذات الاجتماعية – الذات الواقعية – تقبل الذات – الذات الادراكية).

يتضح من العرض السابق للدراسات المشابهة والمرتبطة بموضوع البحث أنها قد تناولت موضوعات عديدة تتعلق بمهوم الذات البدنية وعلاقته بالإنجاز الرياضي كذلك مفهوم الذات الجسمية وعلاقته بالمستوى الرقمي لدى لاعبي الرمي حيث تميزت هذه الدراسة عن سابقها بدراسة العلاقة بين مفهوم الذات البدنية والجسمية والمستوى الرقمي في بعض مسابقات ألعاب القوى وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في صياغة أهدف الدراسة وتساؤلاتها كذلك في المنهجية المستخدمة والعينة وطريقة اختيارها كما استفاد منها في تدعيم مناقشة النتائج التي توصل إليها البحث.

مصطلحات الدراسة

- مفهوم الذات: الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بإيجابياتها وسلبياتها من خلال معرفة ما يستطيع أن يقوم به وما لا يستطيع القيام به (عبد الفتاح، 1986).
- مفهوم الذات: هو حجـز الزاوية في بنـاء الشخصية والتوافق النفسـي والاجتماعـي السليم (زهـران، 1987).
- مفهوم الذات البدنية: هو درجة تقدير الطالب لقدراته البدنية بعناصرها من قوة وسرعة ورشاقة ومرونة وفق المقياس المستخدم في هذه الدراسة.
- مفهوم الذات الجسمية: هو درجة تقدير الطالب لقدراته الجسمية من حيث الطول والوزن وتناسق الجسم ككل وقوته وجماله وفق المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

حدود الدراسة

المحدد المكاني: تم تطبيق الاختبارات والمقاييس وقياس مفهوم الذات في كلية التربية الرياضية/الجامعة الأردنية على الطلبة المسجلين لمساقات ألعاب القوى للفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2008/2007.

المحدد الزماني: تم تطبيـق اختبارات ومقايسـس الدراسـة في الفـترة من 2007/11/25 وإلـى 2007/12/25.

محدد نتائج الدراسة: نتائج الدراسة مرتبطة بالاختبارات والمقاييس المستخدمة واستجابات أفراد عينة الدراسة عليها.

اجراءات الدراسة

1. منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي أسلوب الدراسات المسحية نظرا لمناسبته لطبيعة الدراسة وتحقيق أهدافها.

2. مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية التربية الرياضية/الجامعة الأردنية والمسجلين لمساقات ألعاب القوى رسميا للفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2008/2007 والبالغ عددهم (187) طالب وطالبة.
3. عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (118) طالباً وطالبة (66 طالباً، 52طالبة) وهي تشكل مانسبته (64%) تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الطلبة المسجلين لمساقات ألعاب القوى (1+2) والجدول (1) يوضح توصيف أفراد عينة الدراسة في كل من العمر والطول والوزن.

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

لأفراد عينة الدراسة في كل من العمر والطول والوزن

المتغير	الذكور ن = 66		الاناث ن = 52	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
العمر /سنة	20.03	1.70	19.40	1.44
الطول /سم	177.09	7.02	168.15	8.04
الوزن /كغم	71.05	12.07	62.83	9.67

يتضح من الجدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة في كل من العمر والطول والوزن.

أدوات جمع البيانات

أولا : مقاييس مفهوم الذات

1- مفهوم الذات البدنية (اختبار وصف الحالة البدنية).

اختبار وصف الحالة البدنية صممه محمد حسن علاوي (1998) كمقياس متعدد الأبعاد لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها أهم عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية، التحمل السرعة، المرونة، الرشاقة)، ويتكون الاختبار من 30 عبارة وكل بعد من الأبعاد الخمسة تقيسه 6 عبارات نصفها في اتجاه البعد والنصف الآخر في عكس اتجاه البعد.

المقياس مكون من (30) عبارة موزعة على خمسة أبعاد كل بعد تقيسه (6) عبارات وكانت العبارات الإيجابية هي أرقام (3، 4، 6، 8، 10، 12، 14، 16، 18، 20، 22، 24، 26، 28، 30)

والعبارات السلبية أرقام (1، 3، 5، 7/ 9، 11، 13، 15، 17، 19، 21، 23، 25، 27، 29) ويقوم المفحوص بالاستجابة على عبارات الاختبار على مقياس خماسي التدرج هو تنطبق على بدرجة كبيرة جداً (5) درجات، بدرجة كبيرة (4) درجات، بدرجة متوسطة (3) درجات، بدرجة قليلة (2) درجة، قليلة جداً(1)درجة.

2- مفهوم الذات الجسمية أو صورة الجسم *Body Image* صممه محمد حسن علاوي (1998) لقياس مفهوم الفرد وطريقته المميزة لأدراك جسمه، كما يمكن استخدام المقياس للمقارنة بين الذات الجسمية الواقعية والذات الجسمية المثالية ويشتمل المقياس على (15) صفة وعكسها ويقوم الفرد بالإجابة على المقياس وفقا لدرجة انطباق الصفة عليه وطبقا لتعليمات المقياس على مقياس سباعي التدريج والدرجة العالية تشير إلى المفهوم العالي للذات الجسمية والدرجة المنخفضة تشير إلى المفهوم المنخفض للذات الجسمية (ملحق 1)، درجات المقياس تؤخذ في اتجاهين اتجاه الصفة وعكسها حيث يأخذ سلم التدرج التالي بدرجة كبيرة (3)درجات، بدرجة متوسطة (2) درجة ، بدرجة قليلة (1) درجة لاهذا ولاذاك يأخذ صفة صفر وعكس الاتجاه نفس التدرج بدرجة قليلة واحد بدرجة متوسطة (2) درجة، بدرجة كبيرة (3).

ثانيا :- اختبارات المستوى الرقمي

تم اعتماد الاختبارات التالية كمؤشر للمستوى الرقمي وهي:

- اختبار عدو 100م من بداية منخفضة (يقيس السرعة).
- الوثب الطويل مع الاقتراب يقيس القوة المميزة للسرعة (الانفجارية).
- دفع الكرة الحديدية وزن 4 كغم للطالبات و وزن 7.260 كغم للطلاب، وفق قانون ألعاب القوى الدولي يقيس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

المعاملات العلمية للمقاييس والإختبارات المستخدمة في الدراسة:

أولاً : الصدق

أن الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسة لها معاملات صدق مرتفعة في العديد من الدراسات التي أجريت في الأردن أو المنطقة العربية ومع ذلك فقد تم الحصول على صدق المحتوى عن طريق استطلاع أراء خمسة محكمين مختصين في مجال التربية الرياضية ومن الأشخاص

أصحاب العلاقة بعلم النفس الرياضي وألعاب القوى حيث أشاروا إلى صلاحية الاختبارات والمقاييس المستخدمة ومناسبتها للأفراد عينة الدراسة ملحق رقم (2).

ثانياً: الثبات

الاختبارات المستخدمة في الدراسة لها معاملات ثبات مرتفعة على عينات مشابهة لعينات الدراسة الحالية إلا إنه تم التحقق من ثبات اختبار مفهوم الذات البدنية ومفهوم الذات الجسمية بطريقة الاتساق الداخلي على عينة مكافئة للعينة الدراسة الحالية وكانت معاملات الثبات للمقاييس على التوالي للبدنية 0.88 والجسمية 0.89 .

كما تم الحصول على ثبات اختبارات المستوى الرقمي بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق وبفاصل زمني مدته ثلاثة أيام حيث حققت الاختبارات الثلاثة المرشحة معاملات ثبات مقبولة لأغراض البحث وهي اختبار عدو 100م 0.87 واختبار الوثب الطويل 0.88 واختبار دفع الكرة الحديدية 0.88 .

تصنيف درجات مقياس وصف الحالة البدنية – الدرجة العليا للمقياس (5) درجة

صفر – 1.25	بدرجة قليلة
1.26 – 2.50	بدرجة متوسطة
2.51 – 3.75	بدرجة عالية
3.76 – 5	بدرجة عالية جدا

تصنيف درجات مقياس الذات الجسمية – الدرجة العليا للمقياس (7) درجة

صفر – 1.4	بدرجة قليلة جدا
1.41 – 2.8	بدرجة قليلة
2.81 – 4.2	بدرجة متوسطة
4.21 – 5.6	بدرجة عالية
5.7 – 7	بدرجة عالية جدا

الاحصاء المستخدم

للإجابة على أهداف الدراسة وتساؤلاتها تم استخدام:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط .

عرض النتائج

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
لدرجات فقرات مقياس وصف الحالة البدنية لمجموعة الذكور ومجموعة الاناث

المتغير	الذكور ن = 66		الاناث ن = 52	
	المتوسط	الانحراف	لمتوسط	الانحراف
1. أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي	3.58–	2.02	3.17–	1.92
2. أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف	4.18+	1.36	3.83+	1.48
3. معظم زملائي أسرع مني في الجري	3.61–	2.01	3.35–	1.92
4. أستطيع جيداً أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم	4.09+	1.64	3.96+	1.67
5. لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة	3.79–	2.06	3.54–	1.77
6. أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة	4.03+	1.78	3.73+	1.70
7. أتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة	3.82–	1.74	3.69–	1.79
8. أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة	4.18+	1.54	4.00+	1.67
9. مرونة جسمي لا تساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيدة	3.64–	1.91	3.12–	2.08
10. أستطيع بسهولة تغيير أوضاع جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية	4.14+	1.52	4.35+	1.58
11. جسمي ليس قويا بدرجة كافية	3.61–	1.90	3.38–	1.85
12. أستطيع أداء مجهود بدني عنيف دون ان أتوقف لألتقط أنفاسي	3.59+	1.86	3.44+	2.06
13. أحتاج إلى تنمية قدراتي في الجري السريع (العدو)	4.17–	1.39	3.81–	1.67
14. بعض زملائي يصفونني بأن جسمي يتميز بالمرونة الجيدة	4.05+	1.78	3.83+	1.73
15. أنا ضعيف في أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة	3.41–	1.96	3.42–	2.00
16. معظم زملائي يصفونني بأنني قوي بدنيا	4.08+	1.82	3.67+	1.73
17. لا أستطيع تحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة	3.71–	1.77	3.73–	1.83
18. قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة	4.14+	1.68	3.87+	1.69
19. أشعر بأن جسمي ليس مرنا بدرجة كافية	3.64–	1.84	3.52–	1.95
20. معظم زملائي يصفونني بأنني أجيد الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الرشاقة	3.94+	1.79	3.79+	1.70
21. عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة	3.71–	1.76	3.75–	1.85
22. بعض زملائي يصفونني بأنني لا اتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية	4.05+	1.68	3.69+	1.73
23. لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء	3.50–	1.96	3.27–	2.05
24. أشعر بالرضا من ناحية مرونة جسمي	4.05+	1.70	3.85+	1.70
25. لا أستطيع بسهولة تغيير اتجاهات جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية	3.68–	1.91	3.33–	2.02
26. أشعر بالقوة ف يمعظم عضلات جسمي	4.20+	1.66	3.77+	1.41
27. أحتاج لوقت طويل حتى أسترد أنفاسي عقب بذلي لمجهود بدني عنيف	3.62–	1.96	3.77–	1.63
28. أنا أسرع من معظم زملائي في الجري	4.21+	1.78	3.54+	1.66
29. لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم	3.68–	1.82	3.54–	1.86
30. أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة	4.09+	1.70	3.77+	1.79
الكلي	3.87	1.41	3.65	1.43

يبين الجدول (2) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفقرات وصف الجسم لمجموعة الذكور ومجموعة الاناث وباستعراض قيم المتوسطات يتبين أن أهم صفة تميز بها كل من الذكور والإناث هي الصفة الثامنة والعشرون والتي تشير الى "أنا أسرع من معظم زملائي في الجري" حيث بلغ متوسطها الحسابي 4.21 للذكور بينما كانت الصفة العاشرة والتي تشير إلى "أستطيع بسهولة تغيير أوضاع جسمي عند أداء بع المهارات الحركية" هي التي تميزت بها الإناث إذ بلغ متوسطها 4.35 بينما كانت أقل صفة من الصفات الجسمية عند الذكور هي الصفة الخامسة عشرة والتي تشير إلى "أنا ضعيف في أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة" بمتوسط حسابي بلغ 3.41 بينما كانت أقل الصفات بالنسبة للإناث هي الصفة التاسعة والتي تشير إلى "مرونة جسمي لا تساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيدة" حيث بلغ متوسطها 3.12 .

وبشكل عام فقد كان وصف الجسم بالنسبة للذكور قد بلغ 3.87 وللاناث 3.65 .

جدول (3) لمتوسط الحسابي والانحراف المعياري

لدرجات لفقرات مقياس الجسم كما اراه لمجموعة الذكور ومجموعة الاناث

المتغير	الذكور ن = 66		الاناث ن = 52	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
طويل	5.61	<0.97	5.31	1.50
مناسب	2.50	<1.48	2.38	1.36
قوي التحمل	5.21	<1.69	5.40	1.33
جذاب	2.95	<1.42	2.73	1.51
مرن	5.38	<1.70	5.23	1.74
عضلي	5.03	>1.47	5.23	1.44
رشيق	5.33	>1.46	5.58	1.30
نشيط	2.52	>1.53	2.62	1.62
يتحمل المقاومة	5.58	>1.39	5.63	1.25
غير مترهل	5.85	>1.46	6.23	1.18
جميل	2.56	>1.17	2.62	1.66
قوي	2.50	>1.32	2.63	1.58
معتدل	2.03	>1.10	2.35	1.40
كبير	4.61	<1.60	4.29	1.79
هادئ	2.74	>1.83	2.75	1.91
الكـــلي	4.02	>0.39	4.06	0.71

يبين الجدول (3) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفقرات مقياس الجسم كما آراه لمجموعة الذكور ومجموعة الإناث وباستعراض قيم المتوسطات يتبين أن أهم صفة تميز بها كل من الذكور والإناث هي الصفة العاشرة والتي تشير إلى "غير مترهل" حيث بلغ متوسطها الحسابي 5.85 للذكور بينما بلغ للاناث 6.23 بينما كانت أقل صفة من الصفات الجسمية عند الذكور هي الصفة الثالثة عشرة والتي تشير إلى "معتدل" بمتوسط حسابي بلغ 2.03 وللاناث 2.35 . وبشكل عام فقد كانت وجهة نظرا مفهوم الذات الجسمية للذكور على المتوسط الكلي للمقياس لاجسامهم مقاربة لوجهة نظر الاناث إذ بلغت للذكور 4.02 وللاناث 4.06 .

جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

لمتغيرات المستوى الرقمي لقياسات (العدو والوثب والدفع)

المتغير	الذكور ن = 66		الاناث ن = 52	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
عدو 100م/ث (بداية منخفضة)	14.12	0.94	17.48	3.10
الوثب الطويل	4.76	0.71	3.57	1.04
دفع الكرة الحديدية	7.65	1.47	5.79	1.55

يتضح من الجدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبارات عدو 100م والوثب الطويل مع الاقتراب ودفع الكرة الحديدية.

جدول (5) علاقة كل من مفهوم الذات الجسمية

ومفهوم الذات البدنية بالمستوى الرقمي لقياسات العدو والوثب والدفع

المتغير	العدو		الوثب		الدفع	
	الذكور ن = 66	الاناث ن = 52	الذكور ن = 66	الاناث ن = 52	الذكور ن = 66	الاناث ن = 52
مفهوم الذات الجسمية	0.341 –	– 0.296	0.177	0.251	0.233	0.259
مفهوم الذات البدنية	0.105	– 0.766	0.025 –	0.721	0.119	0.579

قيمة معامل الارتباط الحرجة عند مستوى 0.05 = 0.250 (لمجموعة الذكور)

قيمة معامل الارتباط الحرجة عند مستوى 0.05 = 0.273 (لمجموعة االناث)

يبين الجدول (5) علاقة كل من مفهوم الذات الجسمية ومفهوم الذات البدنية بالمستوى الرقمي لقياسات العدو والوثب والدفع حيث تشير قيم معامل الارتباط الى وجود علاقة ارتباطية ما بين مفهوم الذات الجسمية ومتغير العدو اذ بلغت قيمة هذه العلاقة – 0.341 للذكور و – 0.296 للاناث بينما لم تكن هنالك علاقة ارتباطية ما بين مفهوم الذات الجسمية وانجاز الوثب والدفع سواء للذكور او للاناث.

أما بالنسبة لمفهوم الذات البدنية فقد كانت هنالك علاقة ارتباطية بين الإناث وإنجاز كل من العدو – 0.766 والوثب 0.721 والدفع 0.579 بينما لم تكن هنالك اية علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الذكور وأي من إنجاز العدو أو الوثب أو الدفع .

مفهوم الذات الجسمية واختبار العدو للذكور حيث جاءت العلاقة الارتباطية علاقة سالبة وهذا يعني أنه كلما ارتفعت تقدير الفرد لذاته الجسمية قل زمن الأداء وهذا مؤشر صحيح لمثل هذه العلاقة، أما بالنسبة للإناث فكانت العلاقة الإرتباطية لكل من الذات البدنية والذات الجسمية مع اختبارات العدو علاقة عكسية سالبة وهذا أيضاً يعطي مؤشراً إلى أنه كلما ارتفع تقدير الطالبة لذاتها البدنية والجسمية قل الزمن وهذا أيضاً مؤشر طبيعي عن مثل هذه العلاقة.

كما تشير نتائج الجدول إلى وجود علاقة إرتباطية بين مفهوم الذات البدنية للإناث مع نتائج اختبارات الوثب، والدفع، حيث كانت العلاقة طردية موجبه بمعنى كلما ارتفع تقدير الطالبة لذاتها البدنية زادت درجتها في اختبار الدفع والوثب وهذا مؤشر إيجابي.

مناقشة النتائج

– مناقشة التساؤل الأول من تساؤلات الدراسة والذي ينص على "ما هو مستوى مفهوم الذات البدنية عند طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية الذكور والاناث؟ ".

أشارت نتائج الجدول (2) إلى أن قيم المتوسط الحسابي تراوحت ما بين (3.50 – 4.21) للذكور، و (3.12 – 4.35) للإناث وبمتوسط كلي للذكور 3.87 و 3.65 للإناث وبالرجوع إلى تصنيف درجات وصف الحالة البدنية نجد أن كلاً من الذكور والإناث جاء تصنيفهم بين عالية وعالية جدا على فقرات المقياس وإلى درجة عالية جدا للذكور ودرجة عالية للإناث على المجموع الكلي وهذه العمليات الإحصائية الخاصة بالمتوسط الحسابي أعطت الباحث مؤشراً عن مفهوم الذات البدنية والجسمية وكلما ارتفع هذا المفهوم في المتوسط أعطى دلالة على امتلاك درجة عالية جداً أو عالية عن تقييم الفرد لذاته، وهذه النتيجة تعطي مؤشراً إلى امتلاك أفراد عينة الدراسة إلى مفهوم ذات إيجابي مما يعطي مؤشراً إلى الرضا عن الذات البدنية، والحالة البدنية للفرد تعبر عن مدى مقدرة الجسم على أداء وظائفه الحالية بكفاءة وفعالية وهي مزيج من المكونات المرتبطة بالصحة (تحمل دوري تنفسي، القوة العضلية والمرونة والسرعة) كما إن مفهوم الذات البدنية هو إدراك الطالب

لقدراته البدنية حيث أنه عندما يفقد اللاعب القدرة بالتعرف على النواحي البدنية لديه بطريقه صحيحة قد يؤثر ذلك بصورة سلبية على مستوى أدائه في المنافسات.ويذكر (علاوي ورضوان، 1998) إن الحالة البدنية للاعب أحد العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول لأعلى المستويات الرياضية وهذه النتيجة جاءت متفقة مع ما أشار إليه فوكس (1989) Fox من أن اللاعب ذا التقدير المرتفع يؤدي عمليا بطريقة أفضل وأن إدراك الرياضي لذاته يؤثر بصورة واضحة على أدائه سواء كان ذلك في بداية تعلمه لرياضة أو عند وصوله للمستويات الرياضية العالية.

- مناقشة التساؤل الثاني من تساؤلات الدراسة والذي ينص على "ما هو مستوى مفهوم الذات الجسمية عن طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية الذكور والاناث؟ ".

أشارت نتائج الجدول رقم (3) إلى أن قيم المتوسط الحسابي تراوحت ما بين (2.03 – 5.85) للذكور، وللإناث (2.35 – 6.23) والمتوسط الكلي للذكور (4.02) وللإناث (4.06)، وبالرجوع إلى تصنيف درجات مفهوم الذات الجسمية نجد أن استجابات الذكور على عبارات المقياس جاءت بدرجة قليلة إلى درجة عالية أما الاناث فجاءت استجابتهم بدرجة قليلة إلى درجة عالية جدا وبمجموع كلي للذكور بدرجة متوسطة وللاناث بدرجة عالية وهذا يعني ان الذكور يمتلكون مفهوم ذات جسمية بدرجة أقل من الاناث مما يعني ضرورة توفير وسائل وسبل لتحسين مفهوم الذات الجسمية عند الذكور لحالة من دور في الأداء بصورة أفضل.

- مناقشة التساؤل الثالث من تساؤلات الدراسة والذي ينص على "هل توجد علاقة بين مفهوم الذات البدنية والمستوى الرقمي عند طلبة الذكور والاناث؟ ".

أشارت نتائج الجدول (5) إلى وجود علاقة بين الذات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة العدو للذكور وجميع مسابقات المستوى الرقمي للاناث عدو وبإرتباط سالب وهذا يعني أن كلما إرتفع تقدير الذات البدنية قل الزمن وهذا مؤشر طبيعي لمثل هذه العلاقة كما جاء الإرتباط بين تقدير الذات البدنية إيجابي موجب في إختبارات الدفع والوثب وهذا أيضاً يعطي مؤشراً إلى أنه كلما ارتفع تقدير الذات زادت مسافة الرمي والوثب وهذا مؤشر طبيعي لمثل هذه العلاقة، مما يعطي مؤشراً إلى امتلاك الاناث لمفهوم ذات بدنية ساعد على تحقيق علاقة وارتباط بالمستوى الرقمي ولقد أظهرت العديد من الدراسات العلاقة الإيجابية بين مفهوم الذات البدنية وتحقيق المستوى الرقمي حيث أثبت دراسات كل من (راتب،2004) (Burmann,2005) (Tietijens,2005) (عميرة ومحفوظ،2007) إلى أن مفهوم الذات البدنية جاء مرتفعاً عند رياضين في الأنشطة المختلفة وهذا بدوره أدى إلى ارتفاع في القدرات البدنية المهارية لديهم. من هنا فإن تقييم الحالة البدنية للطلبة يفيد في الوصول إلى نتائج هامة يعتمد

عليها المدرس في توجيه التخطيط الأمثل للبرامج التعليمية ، في حين ارتبط مفهوم ذاتهم البدنية للذكور بالمستوى الرقمي لمسابقة واحدة فقط وهي العدو 100م.

وهذه النتيجة تتفق مع ما أشار إليه محسن (2001) حيث أشار إلى وجود علاقة دالة إحصائيا (معنوية) موجه بين الذات البدنية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الرابعة وكذلك علاقة معنوية إيجابية بين الذات البدنية والاداء المهاري لدى طالبات المرحلة الثانية. في حين لم تتحقق هذه العلاقة بين الذات البدنية والمستوى الرقمي عند الذكور وقد يكون سبب ذلك عدم امتلاكهم للمعرفة الكافية حول ذاتهم البدنية .

- مناقشة التساؤل الرابع من تساؤلات الدراسة والذي ينص على "هل توجد علاقة بين مفهوم الذات الجسمية والمستوى الرقمي عند الطلبة الذكور والاناث؟ ".

أشارت نتائج الجدول (5) إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين مفهوم الذات الجسمية والمستوى الرقمي لجميع المسابقات قيد البحث (عدو 100م، وثب طريل، دفع الكرة الحديدية) بالنسبة للإناث وهذا يعطي مؤشر إلى امتلاك الإناث لمفهوم إيجابي نحو الذات الجسمية حقق علاقة وارتباط بالمستوى الرقمي، وظهور هذه النتيجة في هذه الدراسة يتفق مع ما أشار إليه باكير (2001) من وجود علاقة إيجابية وطردية بين مفهوم الذات والانجاز الرياضي.

وامتلاك الإناث لدرجة عالية يعني أن إدراكهم لذاتهم الجسمية يمكنهم من تحقيق الانجاز الأفضل وظهور هذه النتيجة في هذه الدراسة بالنسبة للاناث يتفق مع ما أشار إليه زيد ودرويش (1985) حيث أشاروا إلى أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد على إكساب اللاعب مفهوم إيجابيا نحو الذات الجسمية. كذلك تختلف درجة مفهوم الذات الجسمية تبعا لاختلاف مستوى الأداء الرياضي للاعبين .

الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها يستنتج الباحث ما يلي:

1- امتلاك الإناث لمفهوم ذات بدنية بدرجة عالية والذكور درجة عالية جداً.
2- امتلاك الذكور والإناث لمفهوم جسمي بدرجة متوسطة.
3- وجود علاقة ارتباطية دالة بين مفهوم الذات البدنية والمستوى الرقمي عند الإناث على جميع المسابقات قيد البحث. ووجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقات عدو 100م عند الذكور.
4- وجود علاقة ارتباطية دالة بين مفهوم الذات الجسمية والمستوى الرقمي لجميع المسابقات عند الاناث.

التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها وعرض ومناقشة النتائج يوصي الباحث بما يلي:

1- تعزيز مفهوم الذات البدنية والذي تحقق بدرجة عالية وعالية جداً في هذه الدراسة عند كل من الذكور والإناث.

2- ضرورة قيام مدرس العاب القوى بتعزيز مفهوم الذات الجسمية والبحث عن ا لوسائل المساعدة لرفع سوية الطلبة في تقديرهم لذاتهم الجسمية لما لها من أهمية في تحقيق مستوى رقمي أفضل.

3- ضرورة تحسين ورفع المستوى الرياضي عند طلبة كلية التربية الرياضية ومساعدتهم في التنمية المتزنة الشاملة لأجسامهم ولياقتهم البدنية مما قد يساعد على إكسابهم مفهوم إيجابي للذات البدنية والجسمية.

المراجع

الأشقر، ناصر إدريس (2000)، أثر الإشتراك في المعسكرات الصيفية على مفهوم الذات الجسمية لدى طلبة صفوف الثامن والتاسع والعاشر في المدارس الحكومية في محافظة قلقيلية .رسالة ماجستير غير منشورة .جامعة النجاح الوطنية، نابلس-فلسطين.

أبوشمه، إياد،مفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان-الأردن،1995 .

أسامة، كامل راتب(2004)، النشاط البدني والإسترخاء- مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، الطبعة الأولى.

الحايك، صادق، وجابر عبد السلام (2004)، أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعـض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلـوم الإنـسانية)، المجلد، (18)العدد(2)، نابلس -فلسطين.

الحايك، صادق (2004)، أثر إستخدام إستراتيجية التعلم التعاوني في تدريس كرة السلة على مفهوم الذات وإتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية نحو المادة، مجلة دراسات-الجامعة الأردنيـة، مؤتمر التربية الرياضية " الرياضة نموذج للحياة المعاصرة"، عدد خاص، عمان – الأردن.

باكير، عاصف علي(2001)، مفهوم الذات وعلاقته بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي فوق أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في الأردن،رسالة ماجستير، غير منشورة ،جامعة اليرموك-إربد.

زيد، حسن أحمد، درويش، نظمي محمد، (1985)، الفروق في مفهوم الذات الجسمية تبعاً للمستوى الرقمي لدى لاعبي الرمي في ألعاب القوى، بحوث المؤتمر الدولي الرياضة للجميع في الدول النامية،المجلد "4"، جامعة حلوان – القاهرة.

علاوي، محمد حسن (1998)، موسوعة الإختبارات النفسيه للرياضيين، مركز الكتاب للنشر– القاهرة ، ط1.

عبد الحفيظ، إخلاص (1984)، "دراسة مفهوم الذات والذات الجسمية لدى المتفوقات وغير المتفوقات في التعبير الحركي بقسم التربية البدنية والرياضية بكلية التربية الأساسية للبنات بدولة الكويت، رسالة دكتوراه غير منشورة.

مديحة، محمد إسماعيل، (1984)، مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الأداء في مسابقات الميدان والممضمار لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان،المؤتمر العلمي الثاني بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة.

محسن، تماضر عبد العزيز(2001)، علاقة مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري بالجمناستيك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد.

محمد، حسن علاوي (1983): النفس التربوي الرياضي،ط7، دار المعارف، القاهرة.

محمد، العربي شمعون (1979): السمات الإنفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان.

مصطفى، سامي عميرة، وياسر، محفوظ (2006)، دراسة تقييمية للتنبؤ بمستوى الحالة البدنية للاعبي بعض الأنشطة الرياضية، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، العدد التاسع، ديسمبر.

يحيى، النقيب كاظم(1990)، علم النفس الرياضي،دار المريخ، المملكة العربية السعودية.

Burrmandd U.(2005): Effect physiology, Las Vegas Co. Philadelphia, USA. Pp.2-4.

Fox,K.R.E Corbin,C.D. The physical self perception actice development and preliminary validation . Journal of Sport & Exercise Psychology, 1989.

Tietjens M.,Moller J.,B.Pohlmann(2005): Zusammenhang von Sportpsychologie, Gottingen, 4,S,. 135-143.

De Negri.L.V.: self perception and the learning of movement skills in dance and synchronized swimming .The Ohio State University .1996.